Un meci de mare atracție

DINAMO — GRIVIȚA ROȘIE

Două din cele trei fruntașe ale rugbyului nostru — Dinamo și Grivița Roșie, vor fi din nou față în față, într-o confruntare sportivă de mare atracție. Prilejul — partida retur din „Cupa Primăverii".

Încheiată nedecis (9—9), prima manșă a competiției consemnase superioritatea echipei lui Viorel Moraru în prima repriză, a dinamoviștilor în cea de a doua. Ce se va întîmpla de data aceasta?

Grivița Roșie, care a mai înregistrat în turul „Cupei Primăverii" un rezultat de egalitate (8—8 cu Progresul, chiar în prima etapă) va forța, desigur, victoria pentru a-și asigura un avantaj cît mai substanțial înaintea ultimelor jocuri.

De cealaltă parte, Dinamo, specialistă recunoscută în meciuri-derbi, este decisă să confirme marea vitalitate a jucătorilor ei, predilecția lor pentru acțiunile-spectacol (deschise).

Partida este programată astăzi, de la orele 17, pe stadionul din șoseaua Ștefan cel Mare.

Celelalte meciuri din cadrul „Cupei Primăverii" vor avea loc duminică. În Capitală, Constructorul va întîlni pe teren propriu, de la orele 9, formația Progresul, iar Gloria va evolua și ea „acasă", cu Steaua (de la orele 9,30).

În țară, Farul Constanța va juca cu Știința Petroșeni, Politehnica Iași cu Universitatea Timișoara, iar Agronomia Cluj cu Rulmentul Bîrlad.

Fază dintr-o ediție precedentă a spectaculoaselor derbiuri Dinamo — Grivița Roșie: Țuțuianu încearcă să spargă „blocajul" advers, în stilul său impetuos, caracteristic

Pregătirile lotului masculin

Cu toate că principala competiție internațională a handbalului masculin, campionatul mondial, este programată abia în anul 1970, federația de specialitate și colegiul de antrenori își continuă cu perseverență munca de verificare a numeroase elemente tinere, pentru ca în cel mai scurt timp să poată alcătui un lot cu care să se treacă la acțiunea de închegare a formației ce va evolua în preliminariile și, sperăm, în turneul final al acestei competiții.

Pe linia acestor preocupări, marți 80 aprilie o selecționată divizionară din țara noastră a

evoluat la Sofia, unde a întîlnit lotul bulgar, într-un joc amical de verificare. Partida a fost cu atît mai importantă cu cît — se știe — în preliminariile campionatului mondial echipa țării noastre va întîlni reprezentativele Bulgariei și Austriei. Jocul de la Sofia a fost cîștigat de handbaliștii români cu scorul de *17—14 (8—5)*, cei mai eficienți jucători fiind *Goran (4), Chicidt (4), Guneș (3)*.

În continuarea pregătirilor, federația noastră organizează *luni 6 mai un turneu fulger pe terenul din incinta stadionului Dinamo*. Competiția va începe la orele 15 și se va bucura de participarea a trei selecționate române alcătuite din cei 22 de jucători chemați la acest trial, și a unei reprezentative a cluburilor din R. P. Bulgaria.

DIVIZIA B
MASCULIN, SERIA I

1.	Politeh. Gl.	13	13	0	0	259—166 26
2.	Voința Buc.	13	12	0	1	240—172 24
3.	Politehnica București	13	6	4	3	226—218 16
4.	Pedag. Bc.	13	6	3	4	206—200 15
5.	Cauciucul Or. Gh. Gh. Dej	13	5	2	6	169—193 12
6.	Agron. Iași	13	4	1	8	210—216 9
7.	Politeh. Bv.	13	3	2	8	222—254 8
8.	A.S.A. Tg. Mureș	13	3	1	9	194—225 7
9.	Tract. Bv.	13	3	1	9	226—293 7
10.	Rapid. Buc.	13	2	2	9	208—223 6

MASCULIN, SERIA A II-A

1.	Met. C. M.	13	9	1	3	207—151 19
2.	Timișul Lugoj	13	8	1	4	205—206 17
3.	Gloria Arad	13	7	1	5	215—191 15
4	Știința Lovrin	13	6	1	6	224—190 13
5	Univ. Tim.	13	5	2	6	212—215 12
6.	Med. Tg. M.	13	5	2	6	201—222 12
7.	Tehnometal Timișoara	13	5	1	7	181—177 11
8.	Știința Petroșeni	13	5	1	7	149—221 11
9.	Univ. Cv.	13	5	0	8	201—195 10
10.	Politehnica II Timișoara	13	4	2	7	166—193 10

FEMININ, SERIA A II-A

1.	Voința Odorhei	13	11	1	1	192— 88 23
2	CSM Sibiu	13	11	1	1	134— 82 23
3	Univ. Cluj	13	10	0	3	180—107 20
4.	Voința Sighișoara	13	8	2	3	174—111 18
5.	Univ. II Timișoara	13	6	2	5	135—118 14
6.	Șc sp. Petroșeni	13	5	2	6	149—126 12
7.	Constructorul B Mare	13	3	2	8	115—144 8
8.	Univ. Cv.	13	2	3	8	107—192 7
9.	Științe Ec.	13	2	0	11	70—174 4
10.	Univ. II Buc.	13	0	1	12	80—194 1

Nefiind omologate toate rezultatele, clasamentul seriei a II-a feminin nu a putut fi alcătuit.

Astăzi pe terenul Giulești din Capitală se vor întîlni, în cadrul campionatului diviziei A feminin, formațiile bucureștene Rapid și Confecția, ocupantele locurilor III și IV în clasament.

Jocul va începe la ora 17,45 avînd în deschidere meciul Voința București — Politehnica București (div. B masculin).

CAREUL DE POPI...

Stimați cititori, sînt într-o cabină telefonică din Tecuci. Peste cîteva secunde, o simpatică operatoare îmi va da legătura cu Bucureștii. Mai precis cu Mantu, șeful rubricii noastre de fotbal. Lui îi transmit cronica. Prima mea cronică de fotbal!...

— *Alo? Cabina trei? Vorbiți, vă rog!*

— *Mulțumesc, duduie, mulțumesc... Doamne, ce emoții am! Uite, că nu găsesc notițele! Și erau aici, în mapă...*

— *Ce faceți, nu vorbiți?*

— *Ba, da, duduie, vorbesc...* „Azi, în localitate, s-a disputat meciul dintre Flamura roșie Tecuci și Viitorul Rușețu. Încă din primul minut oaspeții...".

Foileton

— Alo? *mă întrerupe operatoarea bătînd energic în geamul cabinei.* Sînteți amabil să ridicați și receptorul în timp ce transmiteți?

— *Sînt, duduie, sigur că sînt...!*

— *E prima dv. cronică de fotbal? se interesează ea.*

— *Prima.* Dar și ultima!

— *Păcat. Mi-a plăcut cum ați început relatarea. De ce nu continuați?*

— *Mi-e imposibil. Știți, mi s-a spus să transmit tot ce a fost pe teren. Și de cîte ori transmit tot ce a fost pe teren,* nu ieșe cronică de fotbal.

— *De la noi ce vreți să transmiteți?*

— *A, niște fleacuri:* un mic scandal, o partidă de poker, cîteva bătăi...

— *Numai? zîmbește ea.*

— *Mai am și alte chestii „tehnice", dar... E Mantu cumva pe fir? Îi aud parcă vocea... Alo?*

— *Ce faci, stimabile, transmiți cronica operatoarei? Cum a fost partida?*

— *Dramatică!*

— *Miză mare?*

— *Mare!* 50 de lei!

— *Spune, omule, cine a cîștigat?*

— *Nae, Gore, Guriță,* — *bățeții de la Flamura!*

— *Deci, cei de la Viitorul Rușețu au mîncat bătaie?*

— *Au mîncat, fiindcă după ce le-au luat banii, i-au bătut și zdravăn! Dar, să-ți relatez faza: în minutul 12 de „joc" Fane prinde în... careul de popi un as.* „Pas", *zice Gore.*

— *Pasă, vrei să spui?*

— *Nu* pasă, *nea Mantu: „pas", de la „cip"!*

— *Mă rog... Ce fel de factură a avut jocul?*

— *Interesantă! spun.*

— *Tehnică sau mediocră? țipă colegul în receptor.*

— Tehnică! *S-a „lovit" frumos și după terminarea jocului!*

— *Ascultă iubitule:* tu transmiți fotbal, sau poker în 11?

— *Transmit ce s-a întîmplat pe teren. Că pe teren s-a desfășurat jocul.*

— *Nu discret, în vestiare?*

— *Nu!* În fața publicului spectator! *În apropierea tușei, deoarece pe gazon evoluau echipele lor de juniori.*

— *Deci,* și în fața juniorilor?

— *Nae și Gore stăteau cu spatele!...*

— *Spune-mi: formațiile astea cu pretenții de a promova în „C" evoluaseră pe stadion?*

— *Da, cu o oră înainte.*

— *Și de ce, omule, nu transmiți cronica meciului? Cînd a început partida?*

— *După afișul din strada Unirii,* la ora 15,30. *După cel din stația de autobuze,* la ora 14,30. *După...*

— *Deci, după-masă?*

— *Nu,* dimineața! *Știți,* meciul s-a terminat în momentul cînd trebuia să înceapă...

— *În sfîrșit, mai ai ceva de relatat?*

— *Timpul.*

— *Bine, spune cum a fost timpul.*

— Frumos.

— *Ei, lasă că vii tu în redacție!...*

V. TOFAN

SPORT ȘCOLAR? DA! DAR UNDE?

În cadrul lucrărilor Plenarei Consiliului Național al Organizației Pionierilor s-a scos în relief faptul că baza materială ce stă la dispoziția pionierilor și școlarilor este departe de a satisface actualele cerințe, de a răspunde volumului tot mai mare al activităților sportive organizate cu elevii din ciasele I—VIII.

În multe școli, cu sprijinul nemijlocit al conducerilor acestora, al comitetelor de părinți și al elevilor, unitățile și detașamentele de pionieri au reușit să amenajeze diferite terenuri de sport. Acolo unde spiritul organizatoric, unde inițiativa și mîna de bun gospodar s-au făcut simțite, de la sectorul de sărituri, de la terenul de volei de acum cîțiva ani, s-a ajuns să se realizeze mici complexe sportive în aer liber, care asigură astfel condițiile necesare practicării exercițiilor fizice și sportului. Cîteva exemple sînt grăitoare.

Școlile generale din **Micfalău** — Covasna, **Orțișoara** — Timiș, **Amara** și **Slobozia Nouă** — Ialomița, Școala Generală nr. 5 din **Oltenița**, școlile din **Tălmaciu, Șura Mică** și **Jina** — Sibiu, **Fundeni** și **Călugăreni** — Ilfov au reușit să pună la dispoziția elevilor microbaze sportive de toată frumusețea. În multe locuri, în foste săli de clasă sau de cinematograf sătesc (care nu mai erau folosite în acest scop) s-au amenajat săli de gimnastică, desigur, modeste, dar foarte utile, mai ales în perioada de iarnă. Tuturor celor care au realizat asemenea lucruri demne de laudă, este bine să se știe, nu li s-au repartizat și nici n-au avut cine știe ce fonduri. **Tot ce au dobîndit în această direcție se datorează folosirii resurselor locale și, mai ales, aportului elevilor și părinților, care au contribuit prin muncă voluntară la înfăptuirea unor asemenea obiective.**

Liceul nr. 1 din **Ploiești** este cunoscut astăzi în întreaga țară, datorită amenajărilor sportive realizate aici. În cadrul discuțiilor, **directoarea liceului ploieștean profesoara emerită Aspasia Vasiliu,** împărtășea dintr-o experiență proprie, secretul realizărilor pe plan sportiv cu care conducerea liceului ploieștean, elevii și părinții acestora se mîndresc azi, pe bună dreptate. **„În curtea liceului nostru** — spunea d-sa — **se află în prezent o pistă de atletism cu 5 culoare, un teren de handbal, unul de baschet, împrejmuit de tribune în care pot lua loc peste 2 000 de elevi. Am realizat, totodată, și o instalație de nocturnă. Proiectul a prins viață pe planșele unor ingineri și tehnicieni, părinți ai elevilor noștri. Zeci de basculante, sîmbăta după-amiază sau duminica, au cărat zgură de la depoul C.F.R. Ploiești și pietriș din lunca Teleajenului. Erau încărcate nu de excavatoare ci de părinții copiilor. În loc de 500 000 de lei cît ar fi costat toate aceste amenajări, n-am cheltuit decît 130 000 de lei, bani realizați cu prilejul unor acțiuni cultural-artistice organizate de școală. Restul s-a înfăptuit prin mii de ore de muncă voluntară de către elevi și părinți.**

Realitatea arată, însă, că sînt foarte multe școli generale, și din păcate unele cu localuri noi (ce se află în cartierele recent construite), care nu dispun nici măcar de un teren simplu pentru practicarea voleiului sau handbalului.

Se simte nevoia unei mai strînse colaborări între consiliile județene, municipale și orășenești ale Organizației Pionierilor, pe de o parte, și Consiliile populare, pe de altă parte. Numai astfel organizațiile de pionieri, ajutate de conducerile școlilor, vor putea amenaja în fiecare unitate de pionieri terenurile simple — necesare practicării sportului. Plenara Consiliului Național al Organizației Pionierilor a propus Ministerului Învățămîntului ca — împreună cu C.N.E.F.S. — să analizeze actualul sistem competițional din cadrul școlilor generale, să-i aducă îmbunătățirile necesare pentru anul școlar viitor. Or, fără a se asigura o bază materială corespunzătoare este greu să se realizeze progresul așteptat.

A sosit primăvara, se apropie vacanța. Fiecare curte de școală să devină un mic șantier sportiv.

Constantin ALEXE
Tiberiu STAMA

PREGĂTIREA FIZICĂ — FACTOR PRINCIPAL PENTRU MENȚINEREA FORMEI SPORTIVE

Necesitatea creșterii continue a nivelului valoric al performanțelor, în așa fel încît să se asigure succesul în întîlnirile cu cei mai buni caiaciști și canoiști din lume, a implicat o intensificare a muncii de cercetare, o strînsă legătură a teoriei cu practica, pentru a descoperi și generaliza cele mai bune metode și mijloace, care să înlesnească realizarea unei forme sportive maxime, menținute pe o perioadă stabilită în funcție de obiectivele propuse. Creșterea neîntreruptă a performanțelor sportivilor noștri reprezintă rodul unei judicioase munci, realizată pe baza cercetărilor și experimentărilor făcute timp de mai mulți ani. Secretul acestor performanțe înalte este rezumat la o muncă asiduă, disciplinată și — mai ales — minuțios planificată. Noi am plecat de la ideea că o pregătire fizică la nivel foarte ridicat, efectuată iarna și în primele luni de primăvară, constituie baza pe care se poate lucra în continuare, cu condiția obligatorie ca această pregătire fizică să se mențină și pe toată durata perioadei competiționale. Realizarea acestui obiectiv s-a făcut prin folosirea antrenamentelor complexe. În cadrul acestor antrenamente, noi folosim mijloace care se adresează atît pregătirii fizice, cît și celorlalți factori ai antrenamentului sportiv. Aceste mijloace, alese ținîndu-se seama de relațiile existente între calitățile fizice, relații care au o mare importanță, mai ales cînd intervine necesitatea lor pentru o specializare. Afirmînd acest lucru, ne gîndim la faptul că antrenamentul reprezintă, din punct de vedere biologic, un proces de adaptare, care se produce întotdeauna pe direcția acțiunii la care a fost supus organismul respectiv. Selecționarea mijloacelor este o problemă di-

ficilă și, în același timp, o problemă centrală în metodica antrenamentelor la caiac-canoe. Caracterul efortului — de rezistență în regim de viteză — cere o pregătire deosebită, permanentă și complexă, aceasta, bineînțeles, dacă ne referim la performanțe în acest sport.

De la aceste constatări, făcute pe parcursul multor ani de experiențe și stabilire precisă a metodicii antrenamentului în caiac-canoe, s-a ajuns la concluzia că performanțele înalte care s-au obținut (și, îndrăznim să afirmăm, pot fi obținute și la alte sporturi) se datoresc în mare măsură antrenamentelor complexe, antrenamente, în care, în orice caz, este acordată o pondere mare (minimum 40%) pregătirii fizice pe tot parcursul unui ciclu anual. Baza de calități fizice realizată, repetăm, la un nivel foarte înalt, în timpul iernii și în prima parte a pregătirii de primăvară, ne dă posibilitatea de a lucra în continuare „tare" fără a risca oboseală excesivă, supraantrenament sau ieșire din formă, cu condiția menținerii pregătirii fizice la toate antrenamentele pînă la competițiile cele mai mari.

Respectînd cu strictețe acest fel de a pregăti sportivii de la caiac-canoe, am reușit să realizăm și, mai ales, să menținem forma sportivă pe un timp mai îndelungat, o rapidă acomodare la sport, o rapidă refacere între concursuri și, îndeosebi, între cursele din cadrul aceluiași concurs. Indicii fiziologici obiectivi au arătat o adaptare excelentă și menținerea acestora la nivelul cerut. Circulația și respirația, pe care pregătirea fizică le activează și asupra cărora are un efect major, ajung la indici foarte înalți. Adaptarea acestor funcțiuni de bază, ca urmare a pregătirii fizice susținute și continue, se vede concret și în faptul că un sportiv care s-a antrenat după cum am arătat are o capilarizare dezvoltată, mai ales la nivelul masei musculare, o hipertrofie normală și o capacitate crescută a inimii. Respirația, respectiv oxigenarea la nivelul plămînilor, se face mai ușor, schimburile necesitînd un timp mai scurt.

Experiențele ne-au arătat că obținerea formei sportive maxime este ferm ajutată de o pregătire fizică permanentă. Noi am constatat că menținerea pe un timp mai îndelungat a acestei forme este condiționată categoric de mijloacele variate folosite în antrenamente. Caracterul ciclic al mișcării de vîslit împreună cu concentrarea psiho-nervoasă în vederea obiectivului sau obiectivelor majore ale sportivilor fac să intervină o inhibare, o plictiseală, lipsa „poftei de apă" și chiar o oboseală nervoasă în cazul folosirii în procentaj maxim a pregătirii pe apă. În antrenamentele pe care le folosim la lotul de caiac-canoe, am constatat că prin folosirea cît mai variată și permanentă a mijloacelor de pregătire fizică pe uscat în perioada competițională sportivii se prezentau pe apă cu mult mai multă poftă de lucru. Prin aceste mijloace se realiza o deconectare nervoasă, o odihnă activă, o variație a excitanților și, bineînțeles, o menținere la nivel înalt a calităților fizice. Jocurile sportive, alergarea în pădure, exercițiile speciale cu cauciucuri, exercițiile cu haltere mijlocii și mici implinesc dezideratele de mai sus și asigură posibilitatea de a se lucra cu intensitate mare pe apă, fără a risca o ieșire din formă, chiar în situații de oboseală refacerea fiind rapidă, deoarece baza și nivelul calităților fizice sînt asigurate. Lipsa cea mai mare este, deci, eliminarea și chiar reducerea ponderii pregătirii fizice în perioada competițională, lucru care duce la scăderea nivelului calităților fizice și influențează negativ asupra creșterii rezultatelor și a menținerii pe un timp mai îndelungat a formei sportive. Pe baza studierii caracterului, conținutului, volumului și intensității procesului de antrenament, recomandăm mărirea procentajului mijloacelor de pregătire fizică în perioada pregătitoare și menținerea acestuia la un nivel corespunzător cerințelor în perioada competițională.

ÎN INTERESUL UNEI SELECȚIONĂRI MAI JUDICIOASE A MIJLOACELOR PREGĂTIRII FIZICE, CARE AJUTĂ DEZVOLTĂRII COMPLETE A PRINCIPALELOR CALITĂȚI ÎN FUNCȚIE DE SPECIALIZAREA RESPECTIVĂ, SE RECOMANDĂ RESPECTAREA UNOR CERINȚE:

● *Aceste mijloace ale pregătirii fizice trebuie să cuprindă exerciții care, după caracterul efortului neuro-muscular și regimul de lucru al organismului, au în întregime asemănare cu ramura sportivă în care se lucrează.*

● *Trebuie să înlesnească, pe baza însușirii reciproce a calităților motrice, o dezvoltare mai plină a principalelor calități (de exemplu, crosurile dezvoltă rezistența generală, necesară ridicării rezistenței în regim de viteză a caiaciștilor).*

● *Trebuie să ajute la îmbunătățirea coordonării generale a mișcărilor (creșterea îndemînării).*

● *Trebuie să înlesnească refacerea mai rapidă a capacității de muncă a sportivului în cazul unor antrenamente mai „tari" și creșterea nivelului general al stării funcționale a sportivului (de exemplu, jocurile sportive).*

● *Trebuie menținut lucrul cu haltere medii și mici (sau alte îngreuieri), excluderea lor ducînd sigur la scăderea rezultatelor specifice.*

În concluzie, putem afirma că menținerea pregătirii fizice pe tot ciclul anual este importantă și apare ca un factor principal în menținerea formei sportive la un nivel înalt, mijloacele și metodele trebuind să fie alese ținîndu-se seama de caracterul sportului, perioada de pregătire, caracteristicile colectivului cu care se lucrează, precum și de condițiile materiale existente.

Radu HUȚAN,
antrenor emerit
prof. **Cornel BÎRSĂNESCU**

UNDE MERGEM?

SÎMBĂTĂ

ATLETISM: stadionul Republicii, de la ora 16: **campionatul republican pe echipe.**

LUPTE GRECO-ROMANE: sala Dinamo, de la ora 10 și 19: **Cupa Dinamo,** întreceri la trei categorii de greutate; de la ora 17: revanșa meciului **Dinamo București — Dynamo Luckenwald (R.D.G.).**

SCRIMA: sala Floreasca II, de la ora 16: **campionatul republican individual,** faza pe municipiul București (floretă bărbați).

BASCHET: teren Floreasca, de la ora 19: **Politehnica Buc. — Voința Brașov, Rapid — Universitatea Cluj** (turneul final feminin al diviziei A); sala Floreasca, de la ora 16: **Construcții — I.C.H.F.** (m. B), **I.C.F. II — Voința Buc.** (m. B.), **I.C.F. — Politehnica Buc.** (m. A.).

FOTBAL: stadionul „23 August", ora 15: **Steaua — Jiul** (tineret); ora 17: **Steaua — Jiul** (divizia A).

VOLEI: sala Floreasca ora 19,30: **Dinamo — Rapid** (f.A.).

DUMINICĂ

ATLETISM: stadionul Republicii, de la ora 9.30: **campionatul republican pe echipe.**

SCRIMA: sala Floreasca II, de la ora 9: **campionatul republican individual,** faza pe municipiul București (spadă).

CAIAC-CANOE: lacul Herăstrău, ora 7,30: **Cupa Olimpia.**

BASCHET: teren Floreasca de la ora 10: **Voința Brașov — Universitatea Cluj, Rapid — Politehnica Buc.** (turneul final feminin al diviziei A); sala Floreasca, de la ora 8: **Universitatea Buc. — Pedagogic Bacău** (f.B.), **Academia militară — A.S.A. Bacău** (m.B.), **Dinamo Buc. — Universitatea Timișoara** (m.A.), **Arhitectura — Viitorul Dorohoi** (f.B.); sala Giulești, de la ora 10: **Rapid — Politehnica Iași** (m.A.), **Școlarul Buc. — Olimpia Buc.** (f.B.).

POLO: ștrandul Tineretului, ora 11: **Progresul Buc. — Voința Cluj.**

VOLEI: sala Giulești, ora 8,30: **Medicina — C.P. București** (f.A.).

HANDBAL: teren Giulești, ora 9: **Politehnica Buc. — Universitatea Iași** (f.B.), ora 10: **Șc. sportivă nr. 2 Buc. — Șc. sportivă Buzău** (f.B.), ora 11: **— Rapid Buc. — Politehnica Brașov** (m.B.); teren Progresul, ora 9: **Științe economice — Șc. sportivă Petroșeni** (f.B.), ora 10: **Progresul Buc. — Universitatea Timișoara** (f.A.); teren Dinamo, ora 15: **I.C.F. — Textila Buhuși** (f.B.), ora 16: **Steaua — Rafinăria Teleajen** (m.A.), ora 17,15: **Dinamo Buc. — C.S.M. Reșița** (m.A.).

FOTBAL: stadionul Dinamo, ora 15: **Dinamo București — Farul** (tineret), ora 17: **Dinamo București — Farul** (divizia A); teren Electronica, ora 10: **Electronica Obor — Portul Constanța** (divizia B), terenul Metalul (Pantelimon), ora 10: **Metalul București — Metrom Brașov** (divizia B); teren Timpuri Noi, ora 10: **Flacăra roșie București — Chimia Tr. Măgurele** (divizia C); teren Laromet, ora 10: **Rapid C. F. București — Metalul Tîrgoviște** (divizia C).

LUPTE GRECO-ROMANE: sala Dinamo, de la ora 9,30: **Finalele Cupei Dinamo.**

RUGBY: stadionul Constructorul, de la orele 9: **Constructorul — Progresul;** teren Gloria, de la orele 9,30: **Gloria — Steaua.**

CĂLĂRIE: baza hipică din calea Plevnei, de la ora 9,30: **competiție** (5 probe de obstacole pentru seniori și juniori) **organizată în cinstea aniversării a 20 de ani de la înființarea clubului Dinamo.** Vor lua parte călăreți de la Dinamo, Steaua și Centrul de călărie din București.

VĂ RECOMANDĂM

Rețeta zilei cu spanac

REȚETA FLORENTINA

2 kg spanac, 200 gr. orez, 2 ouă, 90 gr. unt, ½ l. sos bechamel. Fierbeți spanacul. Fierbeți orezul 6 minute în apă clocotită sărată (cca. 2 l.). Scurgeți-l. Adăugați 60 gr. unt și amestecați ușor. Preparați între timp sosul bechamel și amestecați-l cu pireul de spanac. Adăugați în orez și ouăle bătute. Aranjați într-o formă unsă cu unt un strat de orez, unul de spanac. Presărați cu bucățele de unt și dați la cuptor cu foc potrivit 20 de min. Puteți servi spanacul cu felioare de șuncă sau friptură și sos de roșii sau îl puteți înconjura cu o coroniță de jumări de ouă.

DE VÎNZARE LA MAGAZINELE DE LEGUME ȘI FRUCTE.

pe ecrane

scenariul și regia MALVINIA URSIANU

SILVIA POPOVICI
ION MARINESCU
GH. COZORICI
LUCIA MUREȘAN
NICOLAE RADU
FLORIAN PITIȘ
MARIA CUMBARI